

Relationship of physical self concept and athletic performance in male medical students in Birjand University of Medical Sciences

Shahnaz Tabiee¹, Seyyed Abolfazl Vagharseyyedin², Maryam Salmani – Mud¹, Mahdi Hosseini³

Background and Aim: Self concept is one of the important aspects of social development that each individual uses for self description. Physical self concept includes the persons' attitude toward their body dimensions. Lack of proper perception of the physical self concept has been linked to physical, mental, and social disorders. This study was aimed to investigate the relationship between physical activities with physical self concept among male medical students in Birjand University of Medical Sciences in 2016.

Materials and Methods: In this descriptive- analytical study, study scale was distributed among all of the male medical students. A questionnaire including of demographic data and physical activity as well as the Physical Self Description Questionnaire (PSDQ: Marsh, 1996) was completed by participants. by SPSS 19 software using statistical method, And analytical (Mann-Whitney and Kruskal-Wallis tests) were analyzed.

Results: A total of 452 students with the mean age of 22.11 ± 2.85 years participated. 350 (77.4%) students don't have physical activity, 76 (16.8%) did regular heavy athletic performance and 26 (5.8%) did regular light sport activity. Results showed a significant relationship between physical self-concept and athletic performance ($p=0.02$).

Conclusion: According to the results of this study, it was found that athletic performance improves physical self-esteem and self-esteem of students. Therefore, health system policy makers can promote the necessary facilities for expanding the culture of sports activities and also create an environment with sufficient facilities in the university.

Key Words: Physical activity, Physical self concept, University students

Journal of Birjand University of Medical Sciences. 2018; 25(1): 52-61.

Received: September 13, 2017

Accepted: February 23, 2018

¹ Instructor of Nursing, Faculty of Nursing and Midwifery, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran.

² Assistant Professor of Nursing, Faculty of Nursing and Midwifery, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran.

³ **Corresponding Author;** Instructor of Nursing, Faculty of Nursing and Midwifery, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran.
E-mail: hosseini.msn@gmail.com

رابطه خود پنداره بدنی با فعالیت ورزشی در دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

شهناز طبعی^۱، سید ابوالفضل وقارسیدین^۲، مریم سلمان‌ی مود^۱، مهدی حسینی^۳

چکیده

زمینه و هدف: خودپنداره، مجموعه ویژگی‌هایی است که فرد برای توصیف خویش به کار می‌برد و یکی از جنبه‌های مهم رشد اجتماعی است. خودپنداره بدنی شامل نگرش فرد نسبت به ابعاد بدنی خود می‌باشد. عدم درک مناسب از وضعیت بدنی، با اختلالات جسمی، روانی و اجتماعی همراه است. پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه فعالیت ورزشی با خودپنداره بدنی در دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی بیرجند طراحی شد.

روش تحقیق: در این مطالعه توصیفی-تحلیلی، کلیه دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در سال ۱۳۹۴ به روش سرشماری انتخاب و مورد مطالعه قرار گرفتند. از پرسشنامه استاندارد PSDQ برای سنجش خودپنداره و از پرسشنامه محقق‌ساخته برای تعیین ویژگی‌های فردی و وضعیت فعالیت ورزشی دانشجویان مورد مطالعه استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها به وسیله نرم‌افزار آماری SPSS (ویرایش ۱۹) و با استفاده از آزمون‌های من‌ویتنی‌یو و کروسکال‌والیس انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که اکثر دانشجویان (۷۷/۴٪) فعالیت ورزشی نداشتند. از ۲۲/۶ درصد دانشجویانی که فعالیت ورزشی را گزارش کردند، ۱۶/۸ درصد دارای فعالیت شدید منظم و ۵/۸ درصد دارای فعالیت سبک منظم بودند. میانگین نمره خودپنداره کلی دانشجویان $4/17 \pm 0/93$ بود. نتایج رابطه معنی‌داری را بین خودپنداره بدنی و عملکرد ورزشی نشان داد ($P=0/02$).

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج این مطالعه مشخص شد، فعالیت ورزشی باعث بهبود خودپنداره بدنی و عزت نفس دانشجویان می‌شود؛ از این رو لازم است سیاست‌گذاران سیستم بهداشت و درمان، تسهیلات لازم برای گسترش فرهنگ پرداختن به فعالیت‌های ورزشی را ارتقا دهند و نیز امکانات کافی در محیط دانشگاه را برای این مهم فراهم کنند.

واژه‌های کلیدی: خودپنداره بدنی، دانشجویان، فعالیت ورزشی

مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. ۱۳۹۷؛ ۲۵ (۱): ۵۲-۶۱.

دریافت: ۱۳۹۶/۰۶/۲۲ پذیرش: ۱۳۹۶/۱۲/۰۴

^۱ مربی، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.

^۲ استادیار، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.

^۳ نویسنده مسؤول؛ مربی، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.

آدرس: بیرجند- خیابان غفاری- دانشگاه علوم پزشکی بیرجند- دانشکده پرستاری و مامایی

تلفن: ۰۹۱۵۸۶۵۹۷۵۱ پست الکترونیکی: hosseini.msn@gmail.com

مقدمه

خودپنداره بدنی، مجموعه ویژگی‌هایی است که فرد برای توصیف خویش به کار می‌برد و یکی از جنبه‌های مهم رشد اجتماعی است که به تدریج از طریق تجارب اجتماعی و ارتباط با دیگر افراد جامعه به دست می‌آید (۱). خودپنداره به عنوان تصویر کلی فرد درباره خودش تعریف شده است که شامل تجربیات واقعی و تفسیر این تجربیات است. در تصویر کلی، خودپنداره چندبعدی است و دارای چند سطح از خود می‌باشد. تصویر بدنی به عنوان یکی از جنبه‌های بسیار مهم خودپنداره مطرح است (۲). در زمینه خودپنداره و واژه‌های مترادف با آن تعاریف متعددی وجود دارد. از نظر Coppersmith، هر شخص یک تصویر ذهنی از بدن خود دارد که اصلی‌ترین عنصر سازنده شخصیت اوست. Novelis معتقد است که تصویر بدنی دربرگیرنده احساس، رفتار و ارزش‌های فرد نسبت به خود بوده و چگونگی به حساب آوردن قیافه و کلیه احساسات داخلی هر کس، تصویر بدنی او را تشکیل می‌دهد (۳).

خودپنداره بدنی، به عنوان یکی از عوامل مؤثر در توسعه رفتاری، نقش تعیین‌کننده‌ای در تکامل شناختی و عاطفی فرد دارد. خودپنداره بدنی به عنوان ادراک فرد از اندازه و تناسب بدن است که با تفکر و احساس و دیدگاه سایر افراد نسبت به بدن او همراه است (۱). به زبان دیگر، مفهوم از خود بدنی، مجموعه ویژگی‌هایی است که فرد برای توصیف خویش به کار برده که به تدریج از طریق تجارب اجتماعی و ارتباط با دیگران و ارتباط با دیگر افراد جامعه به دست می‌آید (۴). در واقع این نوع از خودپنداره، بخشی از خودپنداره غیرتحصیلی (ادراکی) را تشکیل داده که شامل نگرش فرد نسبت به ابعاد بدنی، توانایی‌ها و مهارت‌های بدنی فرد (مانند: ظاهر بدن، چربی بدن، انعطاف‌پذیری، استقامت و قدرت) می‌گردد (۵).

عدم درک مناسب از وضعیت بدنی خود، تأثیرات فراوانی بر زندگی فرد گذارده و با اختلالات و نقص‌های روانی همچون: کاهش عزت نفس، افسردگی، اضطراب اجتماعی و

اختلالات تغذیه‌ای همراه است. در مطالعات مختلف نشان داده شده است که جنسیت، بر نگرش نسبت به خود بر اساس وضعیت آمادگی بدنی مؤثر است؛ به عنوان مثال، خودپنداره دختران نسبت به پسران پایین‌تر گزارش داده شده است (۶). محققین علوم رفتاری معتقدند که خود پنداره بدنی، می‌تواند تحت تأثیر برنامه‌های مداخله‌ای همچون ورزش و تمرین بدنی یا برنامه‌های کاهش وزن قرار گیرد. Kalogiannis در بررسی نقش ورزش و تربیت بدنی در توسعه خودپنداره به این نتایج دست یافت که تدریس مناسب تربیت بدنی و فراهم کردن امکانات کافی برای ورزش می‌تواند به شکل دادن یک تصویر عینی از خود جسمانی و به دست آوردن عزت نفس بدنی مثبت در نوجوانان کمک کند (۷).

نتایج بسیاری از مطالعات در همین زمینه، نشان‌دهنده آن است که هر چه میزان آمادگی جسمانی و سطح فعالیت بدنی بیشتر باشد، نگرش فرد نسبت به توانایی‌های خودش مثبت‌تر بوده و از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار می‌باشند (۸، ۹). در مطالعه Hausenblas و همکاران و مطالعه Henry و همکاران مشخص گردید که برای رسیدن به اهداف درمانی در زمینه خودپنداره از طریق ورزش، باید حداقل ۶ تا ۱۲ هفته ورزش مداوم صورت پذیرد (۱۰، ۱۱). ورزش از طریق ارتقای سلامت قلبی-ریوی، اسکلتی و عضلانی، افزایش مقاومت سیستم ایمنی و سلامت روانی، موجب بهبود آمادگی جسمانی و کیفیت زندگی می‌گردد. برعکس افرادی که تمرینات ورزشی منظمی ندارند، دارای سلامت قلبی-ریوی، فعالیت فیزیکی و مقاومت سیستم ایمنی پایینی بوده و از استرس‌های فیزیولوژیکی و افسردگی رنج می‌برند. سلامت ضعیف جسمی و روانی دانشجویان، عامل تعیین‌کننده در کاهش کمی و کیفی بهره‌وری کاری محسوب می‌شود؛ اما متأسفانه مطالعات محدودی در زمینه فعالیت ورزشی برای ارتقای سلامت در دانشجویان انجام شده است (۱۲).

برای برنامه‌ریزی فعالیت‌های مداخله‌ای همچون ورزش و تمرین بدنی، لازم است دیدگاه افراد و درک آنان از وضعیت

مدت، نوع ورزش و شرایطی که بعد از ورزش کردن در مورد ضربان قلب، تنفس و عرق کردن فرد ایجاد می‌شود، طراحی گردید. در نهایت بر اساس اظهار نظر هر فرد، فعالیت ورزشی به دو صورت غیر فعال و فعال تقسیم‌بندی شد. گروه فعال، افرادی بودند که فعالیت منظم ورزشی حداقل به میزان ۲۰ دقیقه و تعداد حداقل ۳ بار در هفته داشتند و در صورتی که فعالیت ورزشی آنها کمتر از میزان حداقل یاد شده بود، افراد در گروه غیر فعال قرار می‌گرفتند. در گروه فعال، فعالیت ورزشی سبک- منظم و شدید-منظم تعیین شد. فعالیت ورزشی که فرد ۵ دفعه یا بیشتر در هفته برای حداقل ۳۰ دقیقه در هر دفعه انجام دهد و هر بار پس از آن کمی عرق کند و ضربان قلب و تنفس کمی زیاد شود، فعالیت سبک- منظم تعیین شد. فعالیت شدید-منظم فعالیت ورزشی بود که فرد ۳ دفعه یا بیشتر برای حداقل ۲۰ دقیقه در هر دفعه انجام دهد و پس از آن شدید عرق کند و افزایش زیاد ضربان قلب و تنفس را گزارش نماید (۱۴). این پرسشنامه توسط ۵ نفر از اساتید دانشگاه، مورد بررسی و تأیید قرار گرفت.

پس از کسب مجوزهای لازم، ضمن هماهنگی با آموزش دانشکده‌ها، در پایان کلاس درس، برای تکمیل پرسشنامه‌ها اقدام شد. پژوهشگر در کلاس ضمن توضیح اهداف طرح و جلب همکاری دانشجویان، پرسشنامه‌ها را در اختیار آنها قرار داده و از دانشجویان درخواست کرد ظرف مدت ۳۰ دقیقه به صورت حضوری و با دقت به سؤالات پاسخ دهند.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از نرم‌افزار SPSS ویرایش (۱۹) استفاده شد. داده‌ها به دلیل عدم توزیع نرمال، با استفاده از آزمون‌های آماری غیر پارامتریک (من‌ویتنی و کروسکال والیس) در سطح معنی‌داری $P < 0.05$ تجزیه و تحلیل شدند. مقاله حاضر برگرفته از طرح تحقیقاتی مصوب کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی بیرجند به شماره BUMS.REC.1394.422 می‌باشد.

بدنی خود سنجیده شود تا اجرای برنامه‌ها اثربخشی بیشتری داشته باشد. از سوی دیگر مطالعات مربوط به بررسی خودپنداره بدنی و ارتباط آن با میزان فعالیت ورزشی در دانشجویان کمتر انجام شده است. بنابراین پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه خودپنداره بدنی با فعالیت ورزشی در دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی بیرجند طراحی شد.

روش تحقیق

این پژوهش توصیفی- تحلیلی، به روش سرشماری با مشارکت کلیه دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی بیرجند از رشته‌های مختلف تحصیلی انجام شد. از تعداد ۵۳۳ دانشجوی پسر، ۴۵۲ نفر که مایل به شرکت در پژوهش بودند، در مطالعه شرکت داده شدند.

ابزار پژوهش، پرسشنامه استاندارد PSDQ (Marsh) بود. این پرسشنامه دارای ۴۷ عبارت در ۱۱ مؤلفه (سلامتی، چربی بدن، ظاهر بدن، هماهنگی، تحمل، انعطاف‌پذیری، تندرستی، ورزش، قدرت، خودپنداره بدنی کلی و عزت نفس کلی) است. نمره هر مؤلفه با جمع نمرات ۴ عبارت، مورد سنجش قرار گرفت (تنها مؤلفه‌های هماهنگی، سلامتی و عزت نفس کلی با جمع نمرات ۵ عبارت سنجیده شد). پاسخ‌ها بر اساس مقیاس ۶ ارزشی لیکرت، در دامنه‌ای از غلط (نمره ۱) تا درست (نمره ۶) امتیازدهی شدند. در نهایت امتیازات هر یک از عبارات، با هم جمع و نمره کل و میانگین هر زیرمقیاس محاسبه گردید. بعضی از عبارات نیز نمره‌گذاری معکوس داشتند (۸). روایی این پرسشنامه تأیید و پایایی آن در مطالعات متعدد از ۷۶/۰ تا ۸۹/۰ برآورد شده است (۹-۱۳).

در این مطالعه همچنین از پرسشنامه پژوهشگرساخته برای تعیین مشخصات فردی دانشجویان و ثبت فعالیت ورزشی آنان بر اساس منابع و مقالات موجود استفاده شد. منظور از وضعیت فعالیت ورزشی، مشخص کردن نوع و میزان فعالیت ورزشی می‌باشد که بر اساس مطالعات موجود (۱۴، ۱۵)، ۴ سؤال در مورد تعداد دفعات ورزش کردن در هفته،

یافته‌ها

مشغول تحصیل بودند. همچنین ۷۹/۶ درصد دانشجویان مجرد و ۸۰/۳ درصد آنها ساکن خوابگاه دانشجویی بودند. اکثر دانشجویان (۳۵۰ نفر، ۷۷/۴ درصد) گزارش کردند که فعالیت ورزشی ندارند و تنها ۱۰۲ نفر (۷۷/۴ درصد) آنها فعالیت ورزشی را گزارش کردند که از این تعداد، ۷۶ نفر (۱۶/۸ درصد) دارای فعالیت ورزشی شدید منظم و ۲۶ نفر (۵/۸ درصد) دارای فعالیت سبک منظم بودند (جدول ۱).

نتایج نشان داد که دانشجویان پزشکی (۲۸/۸٪) بیشترین و دانشجویان بهداشت حرفه‌ای (۱/۸٪) کمترین مشارکت را در این پژوهش داشتند. از نظر سن، ۶۲ درصد دانشجویان بین ۲۱ تا ۲۵ سال سن داشتند و میانگین سنی آنان ۲۲/۱۱±۲/۸۵ سال بود. میانگین معدل دانشجویان ۱۵/۵۹±۱/۱۹ بود. از نظر وضعیت تحصیلات، ۳۱ درصد دانشجویان در سال اول و ۴/۹ درصد آنها در سال پنجم

جدول ۱- فراوانی نسبی و مطلق دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی بیرجند بر حسب خصوصیات فردی و فعالیت ورزشی

متغیر و سطوح آن	فراوانی	درصد
سن	≥ ۲۰	۷۱/۷
	۲۱-۲۵	۳۹/۷
	≤ ۲۵	۱۰۰
وضعیت تأهل	مجرد	۸۱
	متاهل	۱۹
رشته تحصیلی	پزشکی	۲۸/۸
	فوریت پزشکی	۱۷/۵
	پرستاری	۱۳/۱
	علوم آزمایشگاهی	۸
	رادیولوژی	۷/۷
	اتاق عمل	۶/۴
	بهداشت محیط	۵/۳
	هوشبری	۵/۳
	بهداشت عمومی	۳/۸
	دندانپزشکی	۲/۴
سال تحصیل	بهداشت حرفه‌ای	۱/۸
	۱	۳۱
	۲	۲۴/۱
	۳	۱۸/۱
	۴	۱۵/۹
	۵	۴/۹
محل سکونت	۶	۶
	خوابگاه	۸۰/۳
	منزل شخصی	۱۹/۷
سطح فعالیت ورزشی	غیر فعال	۷۷/۴
	فعالیت سبک منظم	۵/۸
	فعالیت شدید منظم	۱۶/۸
جمع		۱۰۰

غیرفعال به‌طور معنی‌داری بیشتر بود. از نظر نوع ورزش، بیشترین فراوانی مربوط به پیاده‌روی (۴۱/۴٪) و کمترین فراوانی مربوط به کوهنوردی (۱/۹٪) بود. میانگین نمره خودپنداره کلی، با هیچ‌یک از ویژگی‌های فردی دانشجویان ارتباط معنی‌دار نداشت (جدول ۳)؛ تنها میانگین نمره مؤلفه فعالیت در گروه سنی ۲۱ تا ۲۵ سال نسبت به سایر گروه‌های سنی و در دانشجویان مجرد نسبت به متأهل به‌طور معنی‌داری بیشتر بود ($P < 0.05$). همچنین نمره مؤلفه قدرت در دانشجویان ساکن خوابگاه نسبت به دانشجویان غیر خوابگاهی به‌طور معنی‌داری بیشتر بود ($P = 0.01$).

میانگین نمره خودپنداره کلی دانشجویان $4/17 \pm 0/93$ بود. میانگین نمره خودپنداره و هر یک از مؤلفه‌های آن بر حسب فعالیت ورزشی در جدول ۲ آمده است. با توجه به نتایج آزمون کروسکال‌والیس، میانگین نمره خودپنداره در مؤلفه‌های فعالیت بدنی، استقامت، سلامتی، صلاحیت ورزشی، خودپنداره کلی و عزت نفس کلی بر حسب سطوح فعالیت ورزشی در سه گروه تفاوت معنی‌دار داشت. نتیجه آزمون من‌ویتنی نشان داد که این تفاوت در مؤلفه‌های فعالیت بدنی، سلامتی، خودپنداره کلی و عزت نفس کلی در دانشجویان با فعالیت سبک منظم نسبت به دانشجویان غیر فعال به‌طور معنی‌داری بیشتر بود. اما در مؤلفه استقامت و صلاحیت ورزشی، میانگین نمره دانشجویان با فعالیت شدید منظم نسبت به دانشجویان

جدول ۲- مقایسه میانگین نمره خودپنداره بدنی بر حسب سطوح فعالیت ورزشی در دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

تحلیل آماری	فعالیت شدید منظم (N=۷۶) میانگین $\pm$ انحراف معیار	فعالیت سبک منظم (N=۲۶) میانگین $\pm$ انحراف معیار	غیر فعال (N=۳۵۰) میانگین $\pm$ انحراف معیار	خودپنداره و مؤلفه‌های آن
$X2=13/31$ $P=0/001$	$3/74 \pm 0/80$	$3/98 \pm 0/57$	$3/42 \pm 0/95$	فعالیت بدنی
$X2=4/37$ $P=0/11$	$4/37 \pm 0/94$	$4/50 \pm 0/74$	$4/13 \pm 1/05$	ظاهر بدن
$X2=5/33$ $P=0/07$	$4/38 \pm 1/07$	$4/94 \pm 0/80$	$4/55 \pm 1/01$	چربی بدن
$X2=1/62$ $P=0/44$	$4/17 \pm 0/88$	$3/92 \pm 0/79$	$4/04 \pm 0/90$	هماهنگی
$X2=13/76$ $P=0/001$	$4/26 \pm 0/94$	$4/19 \pm 0/60$	$3/85 \pm 0/89$	استقامت
$X2=0/63$ $P=0/72$	$4/14 \pm 0/96$	$4/27 \pm 0/69$	$4/16 \pm 0/89$	انعطاف‌پذیری
$X2=18/55$ $P=0/001$	$4/81 \pm 1/05$	$4/98 \pm 0/84$	$4/39 \pm 0/92$	سلامتی
$X2=5/81$ $P=0/04$	$4/17 \pm 0/68$	$3/87 \pm 0/79$	$3/92 \pm 0/90$	صلاحیت ورزشی
$X2=4/10$ $P=0/12$	$4/22 \pm 0/94$	$4/25 \pm 0/78$	$3/98 \pm 0/90$	قدرت
$X2=7/10$ $P=0/02$	$4/38 \pm 0/95$	$4/53 \pm 0/80$	$4/10 \pm 0/92$	خودپنداره بدنی کلی
$X2=13/59$ $P=0/001$	$4/31 \pm 0/56$	$4/35 \pm 0/58$	$4/09 \pm 0/59$	عزت نفس کلی

جدول ۳- مقایسه میانگین نمره خود پنداره بدنی بر حسب برخی ویژگی های فردی (سن، تاهل، رشته تحصیلی و محل سکونت) در دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

متغیر و سطوح آن	نمره خودپنداره بدنی کلی میانگین $\pm$ انحراف معیار	تحلیل آماری
سن	$20 \geq$	$X_2 = 1/74$
	$25-21$	$P = 0/41$
	≤ 25	
وضعیت تاهل	مجرد	$Z = 1/32$
	متاهل	$P = 0/18$
محل سکونت	خوابگاه	$Z = 1/56$
	منزل شخصی	$P = 0/11$
	فوریت پزشکی	
	بهداشت محیط	
	هوشبری	
	اتاق عمل	
	بهداشت حرفه‌ای	
	دندانپزشکی	
	علوم آزمایشگاهی	
	پزشکی	
رشته تحصیلی	پرستاری	
	رادیولوژی	
	بهداشت عمومی	

بحث

است؛ در حالی که در پژوهش حاضر این تفاوت تنها در مؤلفه های فعالیت بدنی، استقامت، سلامتی، صلاحیت ورزشی، خودپنداره کلی و عزت نفس کلی در دانشجویان فعال بیشتر بود؛ اما این تفاوت در مؤلفه های ظاهر بدن، چربی بدن، هماهنگی، انعطاف پذیری و قدرت معنی دار نبود. این تفاوت را شاید بتوان به تفاوت در نمونه های مورد پژوهش نسبت داد؛ به عنوان مثال در مطالعه لطفی (۱۶) و نیز در پژوهش آسکی (۱۷)، دانشجویان دختر مورد بررسی قرار گرفتند. به نظر می رسد تفاوت های جنسی می تواند بر جنبه های خاصی از خودپنداره تأثیر بگذارد. پسران اغلب خودپنداره مطلوب را در جنبه هایی نشان می دهند که شایستگی در آن حوزه برای آنان اهمیت دارد. دختران بازخورد مثبت تری نسبت به ظاهر بدن و پسران بازخورد مثبت تری نسبت به فعالیت بدن و استقامت

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که میانگین نمره خودپنداره کلی دانشجویانی که فعالیت بدنی سبک منظم داشتند، در مقایسه با بقیه افراد بیشتر بود؛ به این معنی که افرادی که فعالیت بدنی سبک منظم داشتند، نگرش مثبت تری به بدن خود و توانایی های بدنی خویش داشته و نمره خودپنداره بالاتری داشتند. این نتایج همسو با بسیاری از پژوهش های دیگر در این زمینه است؛ به عنوان مثال لطفی و همکاران (۱۶)، آسکی و همکاران (۱۷) و Molina Garcia و همکاران (۱۸)، نیز در پژوهش های خود میانگین نمره خودپنداره دانشجویان فعال و ورزشکار را بالاتر گزارش کردند. در برخی از مطالعات ذکر شده، میانگین نمره تمامی مؤلفه های خودپنداره در افراد با فعالیت ورزشی، بالاتر گزارش شده

بدن خود دارند (۱۶).

در تحلیل نتیجه به دست آمده در این پژوهش می توان از مدل سلسله مراتبه ای ارائه شده به وسیله Marsh و Shavelson استفاده نمود. Marsh براساس این مدل و با استفاده از پرسش نامه خودتوصیفی بدنی به خوبی نشان داد که خودپنداره بدنی، ترکیبی از عوامل مربوط به آمادگی جسمانی، سلامتی، لیاقت ورزشی، ترکیب و ظاهر بدنی است و ارتباط بالایی بین ابعاد چندگانه خودپنداره بدنی و اجزای آمادگی جسمانی وجود دارد (۱۹). پژوهشگران علوم رفتاری معتقدند که خودپنداره بدنی تحت تأثیر عوامل محیطی که مرتبط با ورزش، تمرین و فعالیت بدنی هستند، قرار می گیرد. روانشناسان بر این باوراند که ورزش و فعالیت بدنی، روحیات طبیعی فرد را بهبود می بخشد و فرد را از خودگرایی خارج می کند و باعث می شود که با سایر افراد اجتماع، آسان تر ارتباط برقرار کند و در کنار آنها راحت تر زندگی کند. فرد در محیط های ورزشی، خصوصیات نظیر: آگاهی های اجتماعی، کنترل احساسات اجتماعی، درک ضعف های اجتماعی خود، کسب تجربیات جدید و تصحیح تجربیات گذشته و سایر خصوصیات اجتماعی را در خود پرورش می دهد. توانایی برقراری روابط اجتماعی احساس مسئولیت پذیری اجتماعی، در محیط های ورزشی پرورش می یابد که همه موارد گفته شده به نوعی در بهبود خودپنداره بدنی تأثیر می گذارد (۲۰).

در مطالعه حاضر میانگین نمره کلی عزت نفس در دانشجویان با فعالیت سبک منظم نسبت به دانشجویان غیر فعال و با فعالیت شدید منظم بیشتر بود. این نتیجه با نتایج مطالعه Ohta و همکاران که با هدف تعیین تأثیر فعالیت فیزیکی اوقات فراغت و محل کار بر سلامت روان انجام شد، همخوانی دارد. در مطالعه Ohta و همکاران گزارش شد انجام ورزش سبک منظم نسبت به ورزش های شدید، منجر به بهتر شدن سلامت روان و برخی مؤلفه های آن از جمله عزت نفس در مردان می شود (۲۱). اما در مطالعه Molina Garcia و همکاران، نمره عزت نفس در دانشجویان با فعالیت شدید

ورزشی بیشتر گزارش شد (۱۸). این تفاوت شاید ناشی از متفاوت بودن افراد مورد بررسی و نیز روش سطح بندی فعالیت های ورزشی باشد. اما به هر حال انجام فعالیت ورزشی منظم می تواند بر ابعاد مختلف سلامتی تأثیرگذار باشد؛ به طوری که Del Carmen Zueck و همکاران در بررسی خودپنداره دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار گزارش کردند، دانش آموزانی که فعالیت ورزشی منظم ندارند، میانگین نمره آنان در مؤلفه های هماهنگی، فعالی، صلاحیت ورزشی، ظاهر، قدرت، انعطاف پذیری و عزت نفس به طور معنی داری کمتر است (۲۲). در تحلیل نتیجه به دست آمده توسط Spence و همکاران، این فرضیات را طرح کردند که تغییر در آمادگی جسمانی، سازوکاری است که از طریق آن تمرینات ورزشی، کارآیی فرد و سپس عزت نفس را تحت تأثیر قرار می دهند؛ از این رو شرکت کنندگان در تمرینات ورزشی که تغییرات بیشتری را در آمادگی جسمی خود تجربه می کنند، باید تغییرات بیشتری را در عزت نفس احساس کنند. دوم آنکه اگر تغییر در آمادگی جسمی در ارتباط بین تمرینات ورزشی و عزت نفس به عنوان متغیر میانجی مطرح است، باید سطح آمادگی جسمانی اولیه را در نظر داشت. از این رو نسبت به افراد با آمادگی جسمانی بیشتر، کسانی که آمادگی جسمانی کمتر دارند، باید در اثر تمرینات ورزشی تغییر بیشتری را در عزت نفس تجربه کنند (۲۳).

در مطالعه حاضر میانگین نمره خودپنداره کلی، با هیچ یک از ویژگی های فردی دانشجویان ارتباط معنی دار نداشت؛ اما میانگین نمره مؤلفه فعالیت در دانشجویان مجرد و نیز در گروه سنی ۲۱ تا ۲۵ سال بیشتر بود. این نتیجه با نتایج مطالعه اسدپور و همکاران و مطالعه معطری و همکاران همخوانی دارد (۲۴، ۲۵)، دانشجویان مجرد و نیز افراد در سال های اولیه جوانی، به دلیل داشتن اوقات فراغت بیشتر و اهمیت دادن به تناسب اندام، تمایل بیشتری به فعالیت ورزشی دارند. در این مطالعه اکثر دانشجویان غیر فعال بودند که با مطالعه اسدپور و معطری همخوانی دارد (۲۴، ۲۵).

نتیجه گیری

با توجه به نتایج این مطالعه مشخص شد، فعالیت ورزشی باعث بهبود خودپنداره بدنی و عزت نفس دانشجویان می شود؛ از این رو لازم است سیاست گذاران سیستم بهداشتی و درمانی، تسهیلات لازم را برای گسترش فرهنگ پرداختن به فعالیت های ورزشی برای دانشجویان که در آینده متولیان اداره کشور هستند، ارتقا دهند و نیز امکانات کافی را در محیط دانشگاه ها برای این مهم فراهم کنند.

تقدیر و تشکر

بدین وسیله از حمایت های مالی و معنوی معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند و تمام دانشجویانی که در این مطالعه همکاری نمودند، تشکر و قدردانی می گردد.

از جمله محدودیت های این مطالعه، محدود کردن پژوهش به گروه خاصی از دانشجویان (دانشجویان پسر) بود؛ بنابراین در تعمیم نتایج به دختران باید با احتیاط عمل کرد. همچنین پرکردن پرسشنامه توسط فرد که ممکن است گزینه های انتخابی را تحت تأثیر عوامل فردی یا موقعیتی قرار دهد، از دیگر محدودیت های این پژوهش بود. در مطالعه حاضر، فعالیت ورزشی خاصی مد نظر قرار نگرفت. پیشنهاد می شود که در مطالعات بعدی به اینکه چه نوع برنامه های تمرینی برای بالابردن و افزایش خودپنداره بدنی مناسب تر هستند، پرداخته شود.

منابع:

- 1- Cash TF. Body-images attitudes: Gestalt versuse summing the pats. Percept Mot Skills. 1989. 69(1): 17-8.
- 2- Raghibi M, Minakhany GH. Body management and its relationship with body image and self concept. Knowledge & Research In Applied Psychology. 2012; 12(4): 72-81. [Persian]
- 3- Heatherton TF, Vosk KD. Interpersonal evaluations following threats to self: role of self-esteem. J Pers Soc Psychol. 2000; 78(4): 725-36.
- 4- Biabangard E. The methods of incearsing self-esteem in children and adolecents. 4th ed. Tehran: Islamic Republic of Iran Guardians and Teachers society; 1997. [Persian]
- 5- Marsh HW, Peat N. Competitive and cooperative physical fitness training programs for girls: Effects on physical fitness and on multidimensional self-concepts. J Sport Exerc Psychol. 1988; 10(4): 390-407.
- 6- Javadian Saraf N, Emami T. The effects of aerobic and Yoga training modes on physical self-description components of female university students. J Fundam Ment Health. 2008; 10(3): 221-30. [Persian]
- 7- Kalogiannis P. [The role of sport and physical education in self-concept development of children and adolescents]. Inquiries in Sport & Physical Education. 2006; 4(2): 292-310. [Greek]
- 8- Dunton GF, Schneider M, Graham Dj, Cooper DM. Physical Activity, Fitness, and Physical Self-Concept in Adolescent Females. Pediatr Exerc Sci. 2006; 18(2): 240-51.
- 9- Marsh HW, Chanal JP, Sarrazin PG. Self-belife does make a difference: A reciprocal effects model of the causal ordering of physical self-concept and gymnastic performance. J Sports Sci. 2006; 24(1): 101-11.
- 10- Hausenblas AH, Fallon EA. Exercise and body image: A meta-analysis. J Psychol Health. 2006; 21(1):33-47.
- 11- Henry RN, Anshel MH, Mishaal T. Effect of aerobic and circuit training on fitness & body image among women. J Sport Behav. 2006; 29(4): 281-303.
- 12- Perry C, Marsh HW. Relations between elite athlete self-concept and international swimming performance. Auckland, New Zealand: Paper presented at Nzare Aare. 2003 Nov.
- 13- Fathi Rezaee Z, Saleh Zadeh K, Zamani Sani SH, Sadr Haghighi Kh. Physical self- concept, body mass index and physical activity level among college students. Developmental Psychology. 2011; 8(29): 85-96. [Persian]

- 14- Nikpour S, Rahimiha F, Haghani H. Comparing the status of sport activities in women and men working at Iran University of Medical Sciences and health services. *Razi J Med Sci*. 2006; 13(52): 205-216. [Persian]
- 15- Marsh HW, Richards GE, Johnson S, Roche L, Tremayne P. Physical self-description questionnaire: Psychometric properties and a multitrait - multimethod analysis of relations to existing instruments. *J Sport Exerc Psychol*. 1994; 16(3): 270-305.
- 16- Lotfi M, Mohammadi J, Sohrabi M, Bagherzade F. The Comparison of Physical Self-concept between Blind Female Athletes and Non-athletes. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2014; 14(4): 45-53. [Persian]
- 17- Asci FH. The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Psychol Sport Exerc*. 2003; 4(3): 255-64.
- 18- Molina-García J, Castillo I, Queralta A. Leisure-time physical activity and psychological well-being in university students. *Psychol Rep*. 2011; 109(2): 453-60.
- 19- Marsh HW. Construct validity of physical self-description questionnaire responses: Relations to external criteria. *J Sport Exerc Psychol*. 1996; 18(2): 111-31.
- 20- Hosienzadeh M, Farokhi A. A comparison of self-concept of athlete and non-athle high school students in Gonabad. *Ofogh-e-Danesh*. 2003; 9(1): 82-7. [Persian]
- 21- Ohta M, Mizoue T, Mishima N, Ikeda M. Effect of physical activities in leisure time and commuting to work on mental health. *J Occup Health*. 2007; 49(1): 46-52.
- 22- Zueck MD, Gastelum G, Munoz F, Benavides V, Peinado JE. Physical self-concept of Mexican athlete and non-athlete teenagers. *Eur Sci J*. 2015; 11(3): 379-85.
- 23- Spence JC, McGannon K, Poon P. The Effect of Exercise on Global Self-Esteem: A Quantitative Review. *J Sport Exerc Psychol*. 2005; 27(3): 311-34.
- 24- Asadpour M, Sheikh Fathollahi M, Goujani R, Razi S, Torkashvand F, Hassanloei B, et al. Survey on Physical Exercise Among Paramedical Students of Rafsanjan University of Medical Sciences Based on Stages of Changes Model and Its Association with Self-Efficacy in 2011-2012. *J Rafsanjan Univ Med Sci*. 2014; 13(4): 349-60. [Persian]
- 25- Moattari M, Shafakhah M, Sabet Sarvestani R. Assessing Stages of Exercise Behavior Change, Self Efficacy and Decisional Balance in Iranian Nursing and Midwifery Students. *Int J Community Based Nurs Midwifery*. 2013; 1(2): 121-9.